



Aliméntate Bien
y Juega Fuerte.

¡Prueba estos bocadillos rápidos, saludables y sencillos!

- ▶ Palomitas de maíz o galletas saladas.
- ▶ Yogures o budines pequeños.
- ▶ Fruta fresca, seca o enlatada.
- ▶ Aplo con queso descremado.
- ▶ Uvas congeladas, rodajas de banana o helados hechos con jugos naturales.
- ▶ Sándwich de mantequilla de cacahuate o mani y fruta (prueba con rodajas de manzana, banana o pasas de uva).
- ▶ Galletas de harina integral y queso.
- ▶ Zanahorias pequeñas untadas en salsa descremada.
- ▶ Pan de trigo tostado con mantequilla de cacahuate o mani.
- ▶ Tortilla con frijoles refritos, queso, lechuga y salsa.
- ▶ Sándwich de pita con atún y lechuga.
- ▶ Pizzas pequeñas hechas con bollo de pan integral o pan pita.
- ▶ Sopa de vegetales y fideos.
- ▶ Papa al horno o al microondas cubierta con yogur o queso.

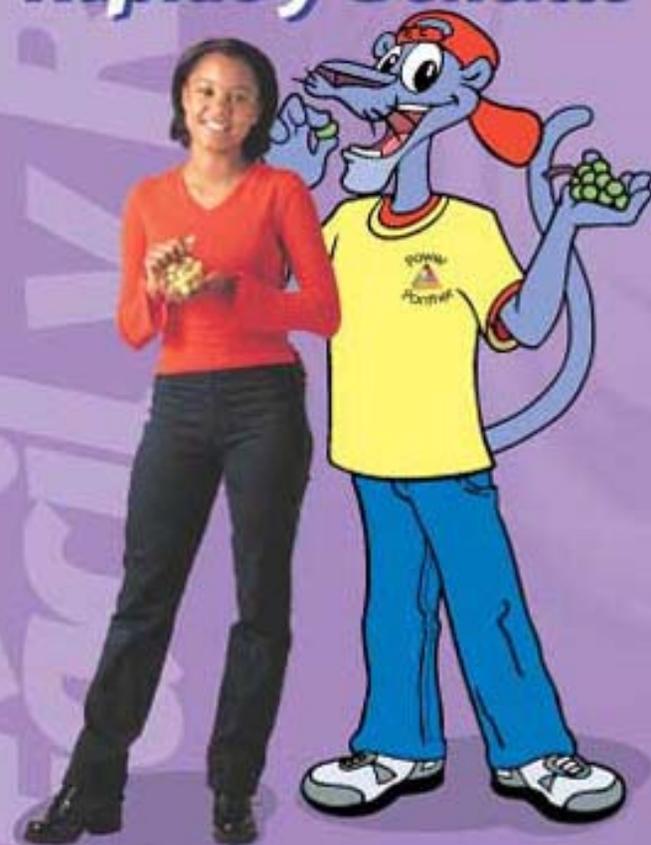


¿Sabías que los bocadillos saludables...

- ▶ Pueden contener una gran parte de los nutrientes y los alimentos que los niños necesitan para tener energía?
- ▶ Son una buena manera de hacer que los niños coman más frutas y vegetales?
- ▶ Son buenisimos como complementos de las comidas principales?
- ▶ Hacén las reuniones con amigos más divertidas?



Come un Bocadillo Rápido y Sencillo



Los bocadillos saludables dan a los niños **Más Energía** para jugar y crecer



Los bocadillos son una parte normal de toda dieta saludable para niños que están creciendo.

Las frutas, los vegetales, y los alimentos integrales son buenos bocadillos.

Todos los alimentos pueden incorporarse a una dieta saludable. Elige alimentos descremados, bajos en azúcar y bajos en sal.



¡Los bocadillos pueden ser divertidos, sabrosos, y también saludables!



Tú puedes dar un buen ejemplo—Los niños generalmente desean los mismos bocadillos que tú comes. Elige bocadillos que sean buenos para la salud: Prueba la leche descremada, los quesos, y el yogur.

Planea con anticipación—Prepara bocadillos utilizando diferentes partes de la pirámide alimenticia. Los bocadillos saludables deberían estar en tu lista de compras de supermercado.

Mantente preparado—Ten a mano: frutas, jugos naturales, vegetales crudos tales como zanahorias o apios, yogur, panes, galletas saladas, y galletas de harina integral.

Imponer un estilo—Incluye frutas y vegetales en tus fiestas escolares y eventos especiales. Facilita el comer bocadillos saludables—Guarda bocadillos como galletas saladas, mantequilla de cacahuete o maní, queso, y yogur en estantes inferiores para que los niños puedan alcanzarlos.

¡Asegúrate que los bocadillos sean saludables!

Aliméntate Bien y Juega Fuerte.

¡DA UN BUEN EJEMPLO!

TÚ eres muy importante para tu propia salud y la de tus niños. Asegúrate que tú y tus niños coman bien y se mantengan activos todos los días.

Haz una lista de algunos bocadillos para probar con tu familia.

Para más información sobre estos temas u otros programas visita nuestro sitio Web: www.fns.usda.gov



USDA Food and Nutrition Service
U.S. Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.